Il ciclocross, una disciplina ciclistica affascinante

Autor(en): **Bürgi, Kurt**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000200

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il ciclocross, una disciplina ciclistica affascinante

di Kurt Bürgi, allenatore juniori di ciclocross

(foto Keystone)

Introduzione

Storia

Le gare di ciclocross esistono dall'inizio di questo secolo. L'inventore — francese — si chiama Adolphe Christophe. Il ciclocross doveva servire all'inizio solo a colmare il vuoto creato dal periodo senza grande attività agonistica nel ciclismo, cioè tra ottobre e marzo. Ben presto i ciclisti hanno riconosciuto il valore di quest'attività all'aperto e il ciclocross si è trasformato da allenamento invernale in una disciplina ciclistica speciale.
Nel 1902 i Francesi hanno organizzato il primo campionato nazionale, mentre si doveva aspettare ancora dieci anni per vedere il primo campionato nazionale in Svizzera. Questi campionati hanno contribuito allo sviluppo del ciclocross, ma solo nel 1950 è stata introdotta come prova dei campionati mondiali.
La Francia ha dominato per molto la scena internazionale. Poi sono apparsi altri paesi che hanno intrapreso degli sforzi in questa disciplina e anche loro hanno raccolto successi. Corridori come Dufraise, Longo, Wolfshohl, de Vlaeminck e Zweifel hanno saputo imprimere il loro marchio a diverse epoche dell'attività agonistica internazionale.

Tecnica

All'inizio i percorsi variavano fra 4 e 10 chilometri, spesso con un solo giro da fare «attraverso il paesaggio». I percorsi d'oggi misurano circa 2,5 chilometri e ci sono da compiere parecchi giri (vedi riquadro). Questo facilita il compito degli organizzatori e rende le gare più attraenti per il pubblico. Anche i corridori d'oggi devono avere un altro profilo: se nei primi tempi le parti di corsa fino a 500 metri non erano rare, i percorsi di oggi sono più rapidi e più variati. In più gli ostacoli artificiali costringono il corridore a scendere dalla bicicletta.
È permesso il cambio della bicicletta e in qualsiasi parte del percorso (ad eccezione del campionato svizzero e dei campionati mondiali, dove ci sono posti di materiale indicati e fissi).
Di regola si fanno gare nelle seguenti categorie:

Categoria A:	professionali, dilettanti-élite e dilettanti
Categoria B:	dilettanti, seniori, juniori
Categoria C:	esordienti

Le lunghezze massime dei percorsi delle diverse categorie sono:

- Kat. A: 22 km
- Kat. B: 16 km
- Kat. C: 10 km

Fino a pochi anni fa le gare dei campionati del mondo si sono disputate su distante precise. Ma questo sistema aveva uno svantaggio: a seconda delle condizioni del terreno, la gara poteva essere abbastanza breve o molto lunga. Oggi si adotta un sistema differente: dopo un periodo di tempo precisato prima della gara, si aspetta il prossimo passaggio all'arrivo del corridore in testa per annunciare l'ultimo giro. Come lo hanno dimostrato gli ultimi compionati mondiali in Belgio, anche questa soluzione non è soddisfacente.

La tecnica, uno dei fattori principali

Visto che le gare di cicloscross sono organizzate durante un periodo che va dall'autunno fino in primavera, il corri-

dore di ciclocross incontra terreni variatissimi, più o meno duri o bagnati, e condizioni atmosferiche che possono andare dalla calda giornata soleggiata d'autunno alla neve fitta con temperature sotto zero gradi. Questi continui cambiamenti di situazione richiedono una ben assimilata tecnica dei movimenti, da applicare in modo variabile. Nel ciclocross la tecnica deve contribuire a risolvere una serie di problemi motorii complessi. Il corridore deve stare attento a migliorare, durante il suo allenamento, non solo i fattori di prestazione fisica, ma anche la sua tecnica. Fino a oggi la tecnica non ha avuto il posto che le spettava: in primo piano temi biologici-fisiologici della prestazione e temi psicologici. Ma se la parte tecnica non viene sviluppata parallelamente alle forme motorie principali, ne può risultare una discrepanza tra conoscenze tecniche e livello di condizione fisica:

- la mancanza di conoscenze tecniche impedisce al corridore la trasformazione delle sue crescenti capacità fisiche in prestazioni specifiche.

Spesso nell'allenamento con i giovani si trascura l'aspetto tecnico e ci si concentra quasi esclusivamente sul rapido aumento delle capacità fisiche.
Le riflessioni alla base di questi allenamenti possono portare dei frutti in un primo tempo, ma portano alla stagnazione ai livelli più alti. Poi ci sono i problemi di motivazione e la fine della carriera è spesso solo una questione di tempo.
Con la tecnica adatta il corridore è in grado di approfittare pienamente delle sue capacità fisiche per la locomozione in sella o portando la bicicletta. Cerca inoltre di migliorare le seguenti capacità motorie:

- efficienza del movimento:
  la forza muscolare deve essere impiegata in modo ottimale
- economia del movimento:
  il consumo d'energia deve essere economico
- precisione del movimento:
  i movimenti devono essere orientati verso una meta precisa e regolati in modo differenziato.

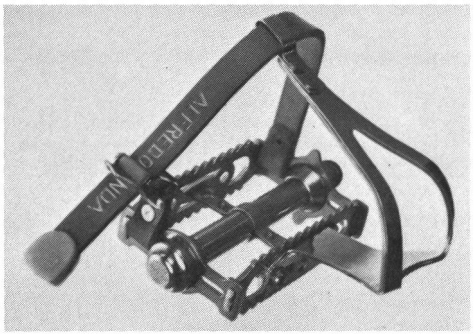
In riassunto i fattori di prestazione di un corridore di ciclocross:

- forza-tenacia, forza di scatto, forza esplosiva, capacità critica di tenacia
- tecnica, destrezza, agilità, senso dell'equilibrio e conoscenze tattiche
- caratteri personali come coraggio, disponibilità al rischio, reazione, forza di decisione e di volontà
- capacità di resistere a influssi esterni come il freddo, la pioggia e la neve
- intelletto

(foto Keystone)

Materiale

La crescente specializzazione ha portato a cambiamenti anche nel settore del materiale. Oggi si può comprare quasi tutto quello che pochi anni fa si doveva ancora «fabbricare da sè». La bicicletta da ciclocross deve soddisfare esigenze qualitativamente molto alte. Cambiare marcia, frenare, guidare e pedalare devono essere possibili con tutte le condizioni atmosferiche (neve, pioggia, fango, freddo). Poichè la bicicletta deve essere portata sulle spalle fino a 50 volte per gara, oltre che la robustezza, il peso (o piuttosto la leggerezza) è un fattore molto importante. oggi una bicicletta da ciclocross pesa circa 8 kg.
Differisce dalla bicicletta per corse su strada nei particolari seguenti:
- quadro (altezza del movimento centrale)
- pedali (più larghi e utilizzabili dai due lati)



- freni (trazione mediana)
- pneumatici (pneumatici a profilo)

- cambio (sull'estremità del manubrio)
- scarpa di ciclocross (permette di pedalare e di correre).

Uno dei tanti gesti particolari del ciclocross

Sviluppi futuri

Il ciclocross permette ai corridori di tutte le discipline di ampliare e di rafforzare il repertorio di conoscenze ciclistiche. A questo scopo si organizzano ogni anno «scuole di ciclocross». Questi corsi devono essere aperti non solo agli specialisti di ciclocross, ma nella stessa misura a tutti gli interessati delle altre discipline ciclistiche. Ci sono diverse possibilità per organizzare tali corsi:
- a livello di club
- a livello di regione (più club organizzano insieme)
- settimana di campo

Per permettere a un più gran numero di giovani la partecipazione a tali corsi, i partecipanti dei corsi di monitori G + S 2E dovrebbero diventare più attivi. Il corso stesso deve comportare — oltre l'introduzione teorica al ciclocross — molta pratica. Bisogna accordare solo poco spazio all'attività agonistica, ma molto spazio all'apprendimento degli elementi tecnici di base. Le lezioni possono inoltre essere «alleggerite» tramite uscite in bicicletta (nei boschi) o giochi su bicicletta. Le lezioni teoriche si possono svolgere ai margini del bosco o vicino al fuoco della griglia.
La riuscita del corso dipende in gran parte dalla creatività e dalla varietà delle lezioni. Se i corsi sono svolti bene, la Svizzera potrà in futuro ipotecare ulteriori medaglie. □

Bibliografia:

Köchli P.: Technik und Technikscultung, Kursunterlagen LHB 1984
Scharch W.: Der Radfahrende Athlet, Verlag Kesselring 1974
Weineck J.: Optimales Training, Verlagsgesellschaft, Erlangen 1980

Canottaggio per handicappati

Nel corso quest'anno, in otto città degli Stati Uniti, sarà varato il programma-pilota «Remare nella corrente principale» che riunirà nella pratica del canottaggio rematori validi e invalidi. Il progetto porta la firma di Doug Herland che, nonostante una malattia ossea, ha conquistato la medaglia di bronzo — quale timoniere del due con — ai Giochi olimpici di Los Angeles.
Il lancio di questa operazione è stata possibile grazie ai sussidi elargiti dal Ministero dell'educazione e alla disponibilità delle varie città.
Il progetto si basa sulla constatazione che il canottaggio ha effetti positivi sul cuore e sulla muscolatura. Questo sport può essere praticato da quasi tutti gli invalidi e costituisce uno dei pochi sport in cui si possano riunire persone valide e handicappate. Il canottaggio è quindi lo sport ideale per questa «esperienza collettiva» valida per tutte le età e per tutti gli strati sociali. Doug herland ne è la prova migliore. Nè la sua taglia — 1,40 m soltanto — nè le sue stampelle gli hanno impedito di partecipare ai Giochi olimpici. Non s'è accontentato del suo ruolo di timoniere: ha imparato a remare e in seguito si è consacrato all'allenamento di squadre. Ovunque ha potuto constatare che lo sport aiuta a superare le barriere. E grazie allo sport, oggi, si sposta senza l'aiuto delle stampelle.
Doug Herland non è soltanto il promotore di «Remare nella corrente principale», ne è ugualmente il modello. Un programma per principianti — validi e invalidi — e, forse, per futuri partecipanti ai Giochi olimpici. □